



سال یازدهم • پاییز و زمستان ۱۴۰۴ • شماره ۲۳

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol.11, No. 23, Autumn & Winter 2026

الگوی تحولی شادکامی مبتنی بر تحلیل معناشناختی مفهوم فرح در قرآن کریم

* جواد مصلحی

** محبوبه سادات ملکی

چکیده

کاربرد دوگانه و معماگونه واژه فرح در قرآن کریم که گاه مورد امر و گاه مورد نهی قرار گرفته، مسئله اصلی این پژوهش است. این دوگانگی ظاهری و فقدان یک الگوی منسجم فرآیندی، فهم دقیق جایگاه شادی در نظام تربیتی اسلام را دشوار ساخته است. هدف این پژوهش، رمزگشایی از این دوگانگی و ارائه یک الگوی تحولی و روان‌شناختی برای شادکامی مبتنی بر تحلیل مفهومی فرح است. این تحقیق با بهره‌گیری از تحلیل هرمنوتیک و ابزارهای معناشناسی ساختاری (شامل روابط همنشینی و جانشینی)، شبکه معنایی فرح را تبیین کرده و سپس یافته‌ها را با مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا تطبیق داده است. یافته‌ها نشان می‌دهد قرآن یک الگوی تحولی سه‌سطحی را ترسیم می‌کند: سطح اول، فرح انفعالی - دنیاگرایانه؛ شادی‌ای سطحی و خودمحورانه است که با شادکامی لذت‌گرا و مفهوم تردمیل لذت انطباق دارد؛ سطح دوم، فرح تأملی - شاکرانه؛ مرحله‌ای انتقالی است که از طریق فرآیند شناختی شکر، شادی طبیعی را معنادار و متعالی می‌سازد؛ سطح سوم، فرح کمال‌گرا - متعالی؛ شادکامی‌ای عمیق و پایدار است که از منبعی الهی نشئت گرفته و با شادکامی سعادت‌گرا و شکوفایی استعدادهای انسانی همسو است. این الگو نشان می‌دهد که قرآن با نقد شادی غفلت‌زا و جهت‌دهی به شادی طبیعی، نقشه‌راهی دقیق برای عبور از لذت‌گرایی ناپایدار و صعود به قله فرح متعالی ارائه می‌کند؛ جایی که بهروزی پایدار و شکوفایی معنوی محقق می‌شود.

کلیدواژه‌ها: فرح، قرآن کریم، الگوی تحولی، شادکامی لذت‌گرا، شادکامی سعادت‌گرا، روان‌شناسی مثبت‌گرا.

* دکتری قرآن و روان‌شناسی و عضو گروه قرآن و علوم، مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث، جامعة المصطفی العالمیه، قم،

ایران (نویسنده مسئول: Javad_moslehi@miu.ac.ir)

** دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعة المصطفی العالمیه، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۲۱

مقدمه

شادکامی و جست‌وجوی معنا در زندگی، از بنیادی‌ترین انگیزه‌های وجودی انسان و دغدغه‌ای مشترک در طول تاریخ تفکر بشری بوده است. این تلاش ذاتی، در عصر حاضر، در قامت روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ به یک حوزه علمی مدون تبدیل شده که به مطالعه علمی بهروزی،^۲ فضایل انسانی و عواملی می‌پردازد که به شکوفایی افراد و جوامع منجر می‌شوند (سلیگمن و چیک‌سنت‌میهای،^۳ ۲۰۰۰). با این حال، علی‌رغم پیشرفت‌های نظری و تجربی، ماهیت شادی و مسیر دستیابی به آن همچنان محل مناقشه است. این مناقشه عمدتاً حول دو دیدگاه اصلی شکل گرفته است: ۱. رویکرد لذت‌گرا: آیا شادی همان تجربه حداکثری لذت و حداقل درد است؟ این رویکرد، شادی را معادل بهباشی ذهنی^۴ می‌داند که شامل رضایت از زندگی، عواطف مثبت بالا و عواطف منفی پایین است؛ ۲. رویکرد سعادت‌گرا: آیا شادی در گرو زیستن یک زندگی معنا دار، فضیلت‌محور و در راستای تحقق عالی‌ترین ظرفیت‌های انسانی است؟ این دیدگاه بر مفاهیمی چون تحقق خویشتن، معنایابی و رشد فردی تأکید دارد (رایان و دسی،^۵ ۲۰۰۱). نظریه‌پردازانی چون کارول ریف^۶ ابعاد شش‌گانه‌ای برای بهباشی روان‌شناختی^۷ تعریف کرده‌اند که شامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است (ریف، ۱۹۸۹). این دو دیدگاه، نه تنها بر بهباشی فردی، بلکه مستقیماً بر کیفیت روابط و سلامت روان در نهاد خانواده نیز تأثیرگذارند.

در این میان، قرآن کریم به‌عنوان کتاب هدایت و منبع اصلی جهان‌بینی اسلامی، نگاهی جامع و چندبعدی به ساختار روانی و هیجانی انسان دارد. یکی از مفاهیم محوری در این زمینه، واژه فرح است که عموماً به شادی یا خوشحالی ترجمه می‌شود. مسئله اصلی که این پژوهش را ضروری می‌سازد، دوگانگی ظاهری و معماگونه در کاربرد این واژه در قرآن است. از یک‌سو، قرآن در آیاتی

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Positive Psychology | 2. Well-being |
| 3. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. | 4. Hedonic well-being |
| 5. Subjective Well-Being | 6. Eudaimonic Well-Being |
| 7. Ryan, R. M. & Deci, E. L. | 8. Ryff, C. |
| 9. Psychological Well-being | |

به شادمانی امر کرده و آن را نشانه‌ای از رحمت الهی می‌داند^۱ (یونس: ۵۸)؛ از سوی دیگر، در مواضع متعددی از فرح نهی کرده و آن را صفتی مذموم و درخور سرزنش برای اهل غفلت و تکبر برمی‌شمارد^۲ (قصص: ۷۶). این تقابل آشکار، این پرسش بنیادین را برمی‌انگیزد که معیار قرآن برای ارزش‌گذاری هیجان شادی چیست؟ آیا اسلام اساساً با شادی دنیوی مخالف است و آن را به نفع حزن و ریاضت نفی می‌کند؟ فهم نادرست این دوگانگی می‌تواند نه تنها به ترویج یک چهره عبوس از دین منجر شود، بلکه مستقیماً بر پویایی روابط در خانواده تأثیر منفی گذاشته و والدین را در تربیت هیجانی فرزندان دچار سردرگمی کند که با روح کلی تعالیم اسلامی مبنی بر امید، رحمت و نشاط در تضاد است. پاسخ به این پرسش، نیازمند فراتر رفتن از یک تقسیم‌بندی ساده (محمود / مذموم) و حرکت به سوی ارائه یک الگوی تحولی است که مسیر رشد هیجانی را تبیین کند؛ امری که در پژوهش‌های پیشین مغفول مانده است.

اهمیت و ضرورت این پژوهش از چند بعد قابل تبیین است: اولاً، در بعد نظری و کلامی، ارائه یک تبیین منسجم از دیدگاه قرآن در مورد شادی، به رفع شبهه غم‌گرایی در اسلام کمک کرده و تصویری دقیق‌تر و رحمانی‌تر از جهان‌بینی اسلامی ارائه می‌دهد؛ ثانیاً، در بعد روان‌شناختی، استخراج یک الگوی بومی و مبتنی بر وحی برای شادکامی، می‌تواند به غنی‌سازی ادبیات روان‌شناسی مثبت‌گرا و ارائه چارچوب‌های درمانی و مشاوره‌ای مؤثر برای جوامع مسلمان کمک کند (جوشنلو^۳، ۲۰۱۴)؛ ثالثاً، در بعد عملی و اجتماعی، فهم الگوی قرآنی شادکامی، راهکارهای مشخصی را برای ارتقای سلامت روان و بهروزی در سطح فرد، خانواده و جامعه پیش روی مؤمنان قرار می‌دهد.

بررسی دقیق ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که این حوزه را می‌توان در سه جریان اصلی ردیابی کرد: جریان اول، شامل آثار کلاسیک تفسیری و اخلاقی است که به‌صورت ضمنی و در خلال مباحث دیگر به مفهوم فرح و جایگاه آن در سعادت انسان پرداخته‌اند، از جمله مهم‌ترین این آثار می‌توان به تحلیل رذایل و فضایل مرتبط با سرور قلب در احیاء علوم الدین (غزالی، ۱۳۹۰) و جامع السعادات (نراقی، ۱۴۰۰) و همچنین تحلیل‌های لغوی دقیق در مفردات الفاظ القرآن (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵)

۱. «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ»

۲. «إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُجِبُ الْفَرْحِينَ»

اشاره کرد. این آثار، زیربنای مفهومی ارزشمندی را فراهم کرده‌اند، اما فاقد یک چارچوب تحلیل معناشناختی ساختاری و متمرکز بر روی شبکه معنایی واژه فرح به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی مستقل هستند؛

جریان دوم، که بدنه‌ای روبه رشد در روان‌شناسی اسلامی را تشکیل می‌دهد، به تبیین نظری شادکامی از منظر اسلام اختصاص دارد. در این جریان، آثاری چون شادی و شادکامی: دیدگاه اسلام (خطیب، ۱۳۹۴) و لذت و شادکامی: دیدگاه اسلام (عباسی و پسندیده، ۱۳۹۴)، به بررسی مبانی نظری پرداخته‌اند؛ همچنین پژوهش الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا (پسندیده، ۱۳۹۸) و مقالاتی مانند «ارائه الگویی برای شادکامی با محوریت دیدگاه مارتین سلیگمن» (حسنی چنار و همکاران، ۱۴۰۳) تلاش کرده‌اند مؤلفه‌های شادی را در تعامل با روان‌شناسی مدرن دسته‌بندی کنند. در سطح بین‌المللی نیز پژوهش‌هایی مانند «مقایسه مفاهیم شادکامی غربی و اسلامی» (جوشنلو، ۲۰۱۳) و «تحلیل روان‌شناختی مفهوم شادکامی در اسلام» (پاولووا، ۲۰۲۱) به تمایز میان سعادت دنیوی و اخروی پرداخته‌اند. نقد اصلی بر این جریان این است که رویکرد غالب در آنها عمدتاً موضوعی بوده و بیشتر بر گردآوری و طبقه‌بندی آیات و روایات و پیوند آنها با سازه‌های روان‌شناختی تمرکز داشته‌اند تا تحلیل ساختاری و زبان‌شناختی دقیق خود متن قرآن برای استخراج یک الگوی بومی (سعادت^۲ و همکاران، ۲۰۱۷)؛

جریان سوم، شامل پژوهش‌های میان‌رشته‌ای نوظهوری است که مشخصاً با ابزار معناشناسی به سراغ واژه فرح رفته‌اند. مقالاتی مانند «معناشناسی فرح در قرآن» (ذوعلم و همکاران، ۱۳۹۹) و «مؤلفه‌های معنایی واژه فرح در گفتمان قرآن» (خوش‌نیت و همکاران، ۱۴۰۰) گام‌های مهمی در تحلیل هم‌نشینی واژه برداشته‌اند. با این حال، نقطه ضعف مشترک اغلب این آثار، بسنده کردن به یک تقسیم‌بندی دوتایی و ایستا (محمود / مذموم) است (مؤسسه یقین، ۲۰۲۵)^۳ و از ارائه یک الگوی تحولی و فرآیندی که مسیر رشد هیجانی را از یک سطح به سطح دیگر تبیین کند، غفلت کرده‌اند. بنابراین با وجود این ادبیات غنی، جای خالی پژوهشی که اولاً تحلیل خود را بر پایه ابزار دقیق معناشناسی ساختاری بنا نهد و ثانیاً با عبور از دوگانه‌های ایستا، یک الگوی تحولی و سه‌سطحی از

1. Pavlova, O. S.

2. Saadati, M. R.

3. Yaqeen Institute

شادی را ارائه دهد که قابلیت تبیین با مدل‌های معتبر روان‌شناسی مثبت‌گرا (مانند مدل پرما و بهباشی روان‌شناختی) را داشته باشد، کاملاً محسوس است؛ خلائی که این پژوهش در پی پاسخگویی به آن است.

این مقاله با تلفیق تحلیل‌های قرآنی و چارچوب‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، در پی ارائه الگویی است که این دوگانگی را نه به‌عنوان یک تناقض، بلکه به‌عنوان یک نظام ارزشی دقیق و یک نقشه راه تربیتی برای رسیدن به شادکامی اصیل و پایدار تبیین کند. یافته اصلی این پژوهش، ارائه یک الگوی تحولی سه‌سطحی و پویا از فرح است: ۱. فرح انفعالی - لذت‌گرا؛ ۲. فرح تأملی - شاکرانه؛ ۳. فرح کمال‌گرا - متعالی. این الگو که با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی و ابزارهای معناشناسی به‌دست آمده، نشان می‌دهد که قرآن نه تنها با شادی مخالف نیست، بلکه با نقد شادی کاذب، مسیر رسیدن به شادکامی اصیل و پایدار را تبیین می‌کند.

در راستای دستیابی به این هدف، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به سؤالات ذیل است:

۱. حوزه معنایی واژه فرح در شبکه مفاهیم قرآنی (با تکیه بر روابط همنشینی و جانشینی) چگونه تبیین می‌شود؟



۲. بر اساس تحلیل‌های قرآنی، چه الگوی تحولی و طبقه‌بندی نوینی می‌توان برای مفهوم فرح ارائه داد؟

۳. الگوی استخراج‌شده از قرآن، چه نسبتی با نظریات و مدل‌های رایج در روان‌شناسی مثبت‌گرا (مانند شادکامی لذت‌گرا و سعادت‌گرا) دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از منظر هدف، یک پژوهش بنیادی - کاربردی است؛ بنیادی از آن جهت که به کاوش عمیق در یکی از مفاهیم کلیدی قرآن کریم می‌پردازد تا یک الگوی مفهومی دقیق ارائه دهد، و کاربردی از آن جهت که نتایج این الگو می‌تواند در حوزه‌هایی چون مشاوره دینی، روان‌درمانی مبتنی بر معنویت و ارتقای سبک زندگی اسلامی به‌کار گرفته شود. رویکرد حاکم بر پژوهش، کیفی است و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش معناشناسی ساختاری^۱ و با رویکرد تفسیر هرمنوتیکی متن انجام شده است. در این روش، با بهره‌گیری از ابزارهای دقیق زبان‌شناختی (تحلیل روابط همنشینی و جانشینی)، تلاش می‌شود

تا از سطح ترجمه ظاهری فراتر رفته و شبکه معنایی عمیق واژه در بافتار قرآن کشف گردد. فرایند اجرای این پژوهش در چند مرحله متمایز و پیوسته طراحی شده است.

مرحله اول: گردآوری و ساماندهی داده‌ها (مرحله توصیفی)

در این مرحله، تمامی آیات مرتبط با ریشه «فرح» (۲۲ مورد) و واژگان کلیدی هم حوزه آن (مانند سرور، حبور، بهجت، مرح) و متضادهای آن (مانند حزن، اسی، کرب) از قرآن کریم استخراج شدند. این گردآوری با استفاده از نرم افزارهای علوم قرآنی و معاجم موضوعی قرآن صورت گرفت. داده‌های اولیه شامل متن آیه، ترجمه‌های مختلف و شأن نزول (در صورت وجود) بود؛ همچنین دیدگاه‌های لغوی از امهات کتب لغت عربی شامل لسان العرب (ابن منظور، ۱۴۱۴ق)، مفردات الفاظ القرآن (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵) و التحقيق فی کلمات القرآن (مصطفوی، ۱۴۳۰ق) و دیدگاه‌های مفسران برجسته از طیف‌های مختلف تفسیری همچون المیزان (طباطبایی، ۱۴۱۷ق)، مجمع البیان (طبرسی، ۱۳۷۲)، الکشاف (زمخشری، ۱۴۰۷ق) و التحریر و التنویر (ابن عاشور، ۱۴۲۰ق) پیرامون این آیات جمع‌آوری و فیش‌برداری شد.



مرحله دوم: تحلیل معناشناختی (مرحله تحلیلی - زبانی)

این مرحله، هسته اصلی پژوهش را تشکیل می‌دهد و با به‌کارگیری ابزارهای معناشناسی ساخت‌گرا انجام می‌شود.

اساس این تحلیل بر این اصل استوار است که معنای یک واژه در انزوا به‌دست نمی‌آید، بلکه در شبکه روابطی که با دیگر واژگان برقرار می‌کند، مشخص می‌شود. تحلیل روابط همنشینی (محور افقی) به بررسی واژگانی می‌پردازد که همراه با فرح در یک جمله به‌کار رفته‌اند. این همنشین‌ها به مثابه قرائن متنی، بار ارزشی (مثبت یا منفی) و جهت‌گیری معنایی فرح را در هر بافت مشخص می‌کنند. در مقابل، تحلیل روابط جانشینی (محور عمودی) به بررسی واژگانی می‌پردازد که می‌توانستند به جای فرح به‌کار روند (مترادف‌ها و متضادها). این تحلیل از طریق مقایسه و تقابل، مرزهای دقیق مفهومی هر واژه را ترسیم می‌کند. در واقع، با فهم اینکه فرح دقیقاً چه چیزی نیست (مثلاً سرور یا حزن نیست)، می‌توانیم بفهمیم که دقیقاً چه چیزی است. ترکیب این دو تحلیل، به ما اجازه می‌دهد تا از معنای سطحی و لغوی فراتر رفته و به شبکه مفهومی عمیق واژه در گفتمان قرآن دست یابیم.

۱. تحلیل روابط همنشینی: در تحلیل روابط همنشینی^۱، واژگان و عباراتی که در ساختار نحوی آیه در کنار فرح قرار گرفته‌اند، به دقت بررسی شدند. این همنشین‌ها (مانند «بغیر الحق»، «بما آتاکم»، «بفضل الله»، «فخور»، «مرح») به مثابه قرائن متنی عمل کرده و در تعیین بار ارزشی (مثبت یا منفی) و مؤلفه‌های معنایی فرح نقشی حیاتی ایفا می‌کنند.

۲. تحلیل روابط جانشینی: در تحلیل روابط جانشینی^۲، واژه فرح در محور عمودی با واژگان قابل جایگزینی (مترادف‌ها و شبه‌مترادف‌ها) و متضادهایش مقایسه شد. این مقایسه به ما کمک کرد تا مرزهای دقیق مفهومی هر واژه را مشخص کنیم. برای مثال، تمایز ظریف میان فرح، سرور (شادی درونی و پایدار) و مرح (شادی افراطی و متکبرانه) از طریق این تحلیل روشن گردید.

۳. تحلیل مؤلفه‌ای: با استفاده از نتایج دو تحلیل فوق، تلاش شد با تحلیل مؤلفه‌ای^۳، مؤلفه‌های معنایی بنیادین هر نوع از فرح استخراج شود. این تحلیل نشان می‌دهد که چگونه حضور یا غیاب مؤلفه‌هایی چون پایداری، عمق، معنویت و تکبر ماهیت شادی را تغییر داده و مرز میان یک شادی سطحی و زودگذر را با یک شادکامی متعالی و پایدار مشخص می‌سازد. بدین ترتیب، شبکه معنایی دقیقی از این مفهوم در گفتمان قرآن ترسیم گردید.

مرحله سوم: سنتز و ارائه الگو (مرحله تحلیلی - مفهومی)

پس از تحلیل زبانی، یافته‌ها در یک چارچوب مفهومی منسجم، طبقه‌بندی و ترکیب شدند. در این مرحله، با عبور از داده‌های صرفاً لغوی، یک الگوی تحولی سه‌سطحی از فرح در قرآن پیشنهاد شد. این الگو که نوآوری اصلی پژوهش است، صرفاً به تقسیم‌بندی محمود و مذموم اکتفا نکرده، بلکه یک طیف پویا از شادی را ترسیم می‌کند.

مرحله چهارم: تحلیل بین‌رشته‌ای (مرحله تطبیقی)

در گام نهایی، الگوی مفهومی استخراج‌شده از قرآن با نظریات و یافته‌های کلیدی در روان‌شناسی مثبت‌گرا تطبیق داده شد. به طور خاص، این الگو با تمایز میان شادکامی لذت‌گرا و سعادت‌گرا (رایان و دسی، ۲۰۰۱)، مدل شش‌بعدی بهباشی روان‌شناختی کارول ریف (ریف، ۱۹۸۹) و مدل پرما سلیگمن (سلیگمن، ۲۰۱۸) مقایسه و تطبیق داده شده است. این مدل‌ها به دلیل جامعیت نظری و

1. Syntagmatic Analysis

2. Paradigmatic Analysis

3. Componential Analysis

اعتبار تجربی گسترده در تبیین ابعاد شادکامی و شادمانی انتخاب شدند تا ظرفیت بالای الگوی قرآنی برای پاسخ به نیازهای روانی انسان معاصر نشان داده شود. این رویکرد بین‌رشته‌ای به درک عمیق‌تر ابعاد روان‌شناختی مفهوم فرح و ارائه راهکارهای عملی برای تحقق آن در زندگی فردی و خانوادگی کمک می‌کند.

تحلیل لغت‌پژوهی و مفهوم‌شناسی فرح در قرآن

برای رمزگشایی از پیام چندبعدی قرآن کریم در مورد هیجان شادی، باید از ترجمه‌های تک‌کلمه‌ای فراتر رفته و واژه کانونی فرح را در شبکه‌ای پیچیده از روابط معنایی تحلیل کرد. این تحلیل عمیق که بر سه پایه ریشه‌شناسی، تحلیل هم‌نشینی و تحلیل جانشینی استوار است، نه تنها معنای دقیق فرح را آشکار می‌سازد، بلکه جایگاه آن را در منظومه هیجانات قرآنی و نظام ارزشی اسلام مشخص می‌کند.

۱. ریشه‌شناسی و معنای کانونی: انبساط و گشایش

مبنای هر تحلیل معناشناختی، درک معنای اصلی و کانونی ریشه واژه است. واژه فرح از ریشه (فرح) گرفته شده که لغت‌شناسان بزرگ اسلامی بر معنای محوری انبساط و گشایش برای آن اتفاق نظر دارند. این انبساط، یک حالت روانی - عاطفی است که در تقابل با انقباض و گرفتگی قرار می‌گیرد.

خلیل بن احمد فراهیدی، از پیشگامان علم لغت، در کتاب العین، فرح را به سادگی نقیض الحزن (نقطه مقابل اندوه) تعریف می‌کند (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۳۴۲). این تعریف، هرچند ابتدایی، اما تقابل بنیادین این دو هیجان را به عنوان یک اصل اولیه تثبیت می‌کند.

راغب اصفهانی در اثر گران سنگ خود، مفردات الفاظ القرآن، تعریفی دقیق‌تر ارائه می‌دهد: «الفرح: انشراح الصدر بِلَذَّةٍ عاجلة، وأكثر ما يكون ذلك في اللذات البدنية الدنيوية» (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵، ص ۶۲۸). تحلیل این تعریف، سه مؤلفه کلیدی را آشکار می‌سازد:

- ماهیت: «انشراح الصدر» (گشایش سینه) که به یک تجربه درونی و عاطفی اشاره دارد؛
- کیفیت: «بلذّة عاجلة» (به واسطه لذتی زودگذر)، این قید بسیار مهم است و به ماهیت موقت و گذرا بودن نوع رایج فرح اشاره می‌کند؛



۱۴۶

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

۳. منبع: «اللذات البدنية الدنيوية» (لذت‌های جسمانی و دنیوی) که نشان می‌دهد منبع این نوع شادی اغلب امور مادی و این جهانی است. این تعریف راغب، به طرز شگفت‌آوری با یافته‌های روان‌شناسی مدرن در مورد تردمیل لذت (که لذت‌های مادی شادی پایدار ایجاد نمی‌کنند) همخوانی دارد.

علامه مصطفوی در التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، با رویکردی ریشه‌ای‌تر، اصل معنای این ماده را انبساط و گشادگی مخصوصی در باطن و قلب می‌داند که می‌تواند در امور مادی یا معنوی، و در جهت حق یا باطل باشد (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۹، ص ۴۸). این دیدگاه تأکید می‌کند که خود ریشه، خنثی است و این بافتار و کلمات همنشین هستند که به آن بار ارزشی مثبت یا منفی می‌بخشند.

با جمع‌بندی این دیدگاه‌ها، می‌توان گفت معنای کانونی فرح، یک حالت هیجانی از انبساط روانی است که در واکنش به یک محرک خوشایند رخ می‌دهد. این حالت، فی نفسه نه خوب است و نه بد، ارزش آن کاملاً به منبع، متعلق و پیامدهای آن بستگی دارد.

۲. تحلیل روابط همنشینی: نقش بافتار در تعیین ارزش فرح

مهم‌ترین ابزار برای فهم ارزش فرح در قرآن، تحلیل واژگان و عباراتی است که در ساختار آیات در کنار آن قرار گرفته‌اند. این همنشین‌ها به مثابه قرائن قطعی عمل کرده و ماهیت فرح را در هر آیه مشخص می‌سازند.

الف) همنشین‌های منفی: عواملی که فرح را مذموم می‌سازند

در اکثر کاربردهای قرآنی، فرح با مفاهیمی همراه شده که آن را به یک هیجان منفی، سطحی و نکوهیده تبدیل می‌کنند.

همنشینی با «بَغِيرَ الْحَقِّ»: صریح‌ترین آیه در این زمینه می‌فرماید: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» (غافر: ۷۵). این قید نشان می‌دهد که نفس شادی در زمین (فی الارض) اشکالی ندارد، اما شادی به ناحق، مذموم است. شادی ناحق، شادی از باطل، گناه و ظلم است. زمخشری نیز در ذیل این آیه، اوج این نوع شادی (مَرَح) را به «أَشْر» (سرمستی و طغیان ناشی از نشاط بیش از حد) تعبیر می‌کند (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۱۸۰).

همنشینی با «الْحَيَاةِ الدُّنْيَا»: دل‌بستگی به دنیا و غفلت از آخرت، یکی از منابع اصلی فرح



مذموم است: «...وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد: ۲۶). در اینجا شادی به خود زندگی دنیا، بدون در نظر گرفتن هدف غایی آن، مورد نقد قرار گرفته است.

همنشینی با «مُخْتَالٍ فَخُورٍ»: تکبر و فخر فروشی، از پیامدهای اصلی فرح دنیوی است. قرآن با نهی از این نوع شادی، علت آن را نیز بیان می‌کند: «...وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید: ۲۳). «مختال» به معنای کسی است که دچار خیال‌پردازی و توهم برتری است و «فخور» کسی است که به دیگران فخر می‌فروشد. این آیه، پیوند مستقیم میان شادی از داشته‌ها و آسیب روانی تکبر را برقرار می‌کند.

همنشینی با «مَرَحٍ»: «مرح» به معنای شدت خوشحالی همراه با سبکی، بی‌قیدی و تکبر است. همنشینی این دو در آیه ۷۵ سوره غافر، به جنبه افراطی و آسیب‌شناختی فرح اشاره دارد که وقار و تعادل روانی انسان را زایل می‌کند.

همنشینی با «سوء» و بدخواهی: شادی از رنج و مصیبت دیگران، یکی از پست‌ترین انواع فرح است. قرآن این ویژگی را به منافقان نسبت می‌دهد: «إِنْ تَمَسَّسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوهُمْ وَإِنْ تَصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا...» (آل عمران: ۱۲۰). این شادی، محصول قلب بیمار و حسود است.

ب) همنشین‌های مثبت: عواملی که فرح را متعالی می‌سازند

در مقابل، قرآن منابعی را برای یک شادی اصیل، عمیق و مورد تأیید معرفی می‌کند که با همنشین‌های مثبت مشخص می‌شوند.

همنشینی با «بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ»: این آیه، منشور شادکامی در اسلام است: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸). در اینجا، منبع شادی دیگر امور مادی نیست، بلکه فضل و رحمت الهی است که در روایات به قرآن، اسلام، نبوت و ولایت تفسیر شده است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۱۷۷). فعل امر «فَلْيَفْرَحُوا» نشان می‌دهد که این شادی، یک انتخاب آگاهانه و یک وظیفه معنوی است؛ چنان‌که ابن‌عاشور تصریح می‌کند که این امر، دلالت بر وجوب یا استحباب شادمانی به خاطر نعمت‌های معنوی (قرآن و اسلام) دارد و آن را برتر از گردآوری متاع دنیا می‌شمارد (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰، ج ۱۱، ص ۲۱۲).

همنشینی با «بِنَصْرِ اللَّهِ»: شادی حاصل از پیروزی حق بر باطل و مشاهده تحقق وعده‌های الهی، یک فرح ممدوح است: «...وَيَوْمَئِذٍ يَقَرُّحُ الْمُؤْمِنُونَ، بِنَصْرِ اللَّهِ...» (روم: ۴ - ۵). این شادی،

محصول ایمان، توکل و صبر است.

همنشینی با «اسْتَبْشَار»: شادی شهدا در عالم برزخ، با امید به آینده و بشارت‌های نیکو همراه است: «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ...» (آل عمران: ۱۷۰). این همنشینی نشان می‌دهد که فرح متعالی، با امید و نگاه به آینده روشن، گره خورده است.

۳. تحلیل روابط جانشینی: ترسیم مرزهای مفهومی

با مقایسه فرح با واژگان هم‌معنا و متضاد، می‌توان جایگاه دقیق آن را در نقشه هیجانات قرآنی مشخص کرد.

الف) واژگان هم‌حوزه و شبه‌مترادف

قرآن کریم از واژگان متعددی برای بیان حالات مختلف شادی استفاده می‌کند که هریک، وجهی خاص از این هیجان را روشن می‌سازند.

سرور: سرور از ریشه (سرر) به معنای راز و امر پنهان است و به یک شادی عمیق، درونی و پایدار اشاره دارد که لزوماً در ظاهر آشکار نمی‌شود. این واژه در قرآن همواره بار معنایی مثبت داشته و برای توصیف حالات مؤمنان و بهشتیان به کار رفته است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۴، ص ۳۶۱؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۱۹۰؛ طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۳۳۰؛ فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۲۷۴).

شاهد قرآنی: «فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا» (انسان: ۱۱). در این آیه، سرور به عنوان یک پاداش الهی و حالتی درونی، در کنار «نضرة» (طراوت چهره) قرار گرفته است؛ همچنین در توصیف نامه عمل اهل بهشت می‌فرماید: «وَيُنْقَلِبُ إِلَى أَهْلِهِ مَسْرُورًا» (انشقاق: ۹).

تفاوت با فرح: سرور همان فرح محمود است، اما با تأکید بر جنبه باطنی و ماندگار آن. فرح یک واژه عام است که می‌تواند سطحی و زودگذر باشد، اما سرور همواره بر عمق و آرامش دلالت دارد (عسکری، ۱۴۱۲ق، ص ۴۴).

حُبُور: حُبُور از ریشه (حبر) به معنای اثر نیکو و زیبا است و به شادی‌ای اشاره دارد که اثر آن به وضوح در چهره و ظاهر فرد نمایان و آشکار می‌شود (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۹۵).

شاهد قرآنی: این واژه نیز منحصرراً برای شادی بهشتیان به کار رفته است: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ» (روم: ۱۵). يُحْبَرُونَ، یعنی غرق در نعمتی می‌شوند که آثار شادی آن در تمام وجودشان هویدا است.



تفاوت با فرح: حبور بر جنبه تجلی و ظهور بیرونی شادی متعالی تأکید دارد. اگر سرور شادی باطن باشد، حبور تجلی آن در ظاهر است.

بَهْجَة: بهجت به سرور و شادی‌ای اشاره دارد که از مشاهده زیبایی حاصل می‌شود (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۲۲۲؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۲۱۶).

شاهد قرآنی: «...حَدَائِقُ ذَاتَ بَهْجَةٍ...» (نمل: ۶۰). این واژه به لذت زیبایی‌شناختی اشاره دارد. تفاوت با فرح: بهجت منشأ شادی را به‌طور خاص به ادراک حسی زیبایی محدود می‌کند؛ درحالی‌که منشأ فرح بسیار گسترده‌تر است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۲۷۵).

بِشْر: بِشْر از ریشه (بشر) به معنای آشکار شدن پوست است و به گشاده‌رویی و طلاق و وجه اشاره دارد. بشارت نیز خبری است که اثر شادی آن، چهره را می‌گشاید (عسکری، ۱۴۱۲ق، ص ۴۴). شاهد قرآنی: «وَجُوهٌ يُّؤْمِنُ بِسُفْرَةٍ، صَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ» (عبس: ۳۸-۳۹). «مستبشرة»، یعنی شادمان از دریافت بشارتی نیکو. استبشار که در آیه ۱۷۰ سوره آل عمران نیز در کنار فرح آمده، به شادی ناشی از امید و خبر خوش اشاره دارد.

تفاوت با فرح: بِشْر و استبشار بیشتر به جنبه شناختی - خبری شادی و تأثیر آن بر چهره متمرکز هستند؛ درحالی‌که فرح حالتی کلی‌تر از انبساط درونی را بیان می‌کند (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۲۷۵).

ب) واژگان متضاد

قرار دادن فرح در برابر قطب مخالف آن، مؤلفه‌های معنایی‌اش را برجسته‌تر می‌کند. حُزْن: حزن اصلی‌ترین متضاد فرح است و به حالتی از اندوه و انقباض درونی به خاطر یک فقدان اشاره دارد (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵، ص ۲۳۱؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۲۷).

شاهد قرآنی: تقابل مستقیم این دو در دعای بهشتیان آمده است: «وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ...» (فاطر: ۳۴). این نشان می‌دهد که حالت مطلوب نهایی، زدودن کامل حزن است.

مؤلفه معنایی مستخرج: تقابل با حزن، مؤلفه انبساط در برابر انقباض روحی را در فرح تقویت می‌کند. اُسَى: «اُسَى» نوع خاصی از حزن است که با حسرت و تأسف بر گذشته آمیخته است.

شاهد قرآنی: تقابل صریح آن با فرح در آیه کلیدی سوره حدید آمده است: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...» (حدید: ۲۳). این آیه به یک اصل سلامت روان اشاره می‌کند: رهایی از بند گذشته (اُسَى) و عدم دلبستگی افراطی به داشته‌های حال (فرح مذموم).

مؤلفه معنایی مستخرج: این تقابل نشان می‌دهد که فرح (نوع مذموم) با دلبستگی شدید^۱ به امور ناپایدار گره خورده است. فرح متعالی، شادی‌ای است که از این دلبستگی رهاست.

کرب: کرب به معنای اندوه شدید و خفه‌کننده است. این واژه به حالتی از فشار و سختی طاقت‌فرسا اشاره دارد که راه نفس را بر انسان می‌بندد (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵، ص ۷۰۶).

شاهد قرآنی: این واژه برای توصیف نجات پیامبران از مصیبت‌های بزرگ به‌کار رفته است: «وَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» (صافات: ۷۶ و ۱۱۵).

مؤلفه معنایی مستخرج: درحالی‌که حزن یک اندوه عمومی است، اما کرب به شدت و فشار روانی آن اشاره دارد. تقابل آن با نجات که خود منشأ فرح است، نشان می‌دهد که فرح می‌تواند حالتی از رهایی و گشایش پس از یک سختی شدید باشد.

عبوس: عبوس به معنای در هم کشیدن چهره و اخم کردن بر اثر تنگدلی و ناراحتی است. این واژه به جنبه بیرونی و ظاهری اندوه اشاره دارد (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵، ص ۵۴۴؛ مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۸، ص ۲۰).

شاهد قرآنی: این واژه برای توصیف چهره کافران در روز قیامت به‌کار رفته است: «وَوُجُوهُ يُؤْمِنُونَ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ، تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ، أُولَٰئِكَ هُمُ الْكَافِرَةُ الْفَجَرَةُ» (عبس: ۴۰ - ۴۲) و در جای دیگر «يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا» (انسان: ۱۰).

مؤلفه معنایی مستخرج: تقابل عبوس با چهره‌های شاد و خندان مؤمنان (ضَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ) نشان می‌دهد که فرح (به‌ویژه نوع متعالی آن) دارای یک بعد ظاهری نیز هست که در گشاده‌رویی و طراوت چهره متجلی می‌شود.

کرب و عبوس: کرب به شدت و فشار اندوه و عبوس به تجلی آن در چهره اشاره دارد. تقابل این‌ها با نجات و چهره‌های خندان مؤمنان «وَوُجُوهُ يُؤْمِنُونَ نَاصِرَةً، إِلَىٰ رَبِّهَا نَاطِرَةٌ» (قیامت: ۲۲ - ۲۳) نشان می‌دهد که فرح متعالی، حالتی از گشایش، آرامش و طراوت ظاهری و باطنی است (میرباقری فرد و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۱۱۲).

جمع‌بندی نهایی تحلیل زبان‌شناختی

تحلیل شبکه معنایی نشان می‌دهد که واژه فرح در قرآن، یک مفهوم چندوجهی و ظرف‌گونه است. این بدان معناست که ریشه «فرح» به‌خودی‌خود دارای بار ارزشی ثابت نیست، بلکه ظرفیت

پذیرش هر دو ارزش را داراست. محتوای این ظرف، از طریق همنشین‌ها و تقابل با جانشین‌هایش مشخص می‌شود. هنگامی که این انبساط خاطر با متعلقاتی چون دنیا، تکبر و غفلت همراه می‌شود، به یک هیجان مذموم، سطحی و ناپایدار تبدیل می‌گردد، اما زمانی که با مفاهیمی چون فضل خدا، معرفت و شکر آکنده می‌شود، از سطح یک هیجان گذرا فراتر رفته و به یک شادکامی متعالی، عمیق و پایدار ارتقا می‌یابد؛ حالتی که در قرآن با واژگانی چون سرور و حبور هم‌افق است. بنابراین قرآن با ارزش‌گذاری متفاوت فرح در بافت‌های مختلف، در حال ترسیم مسیری برای گذار از شادی‌های سطحی به سوی شادکامی اصیل و ماندگار است. این شبکه معنایی غنی، زیربنای لازم برای ارائه الگوی تحولی شادکامی در قرآن را فراهم می‌آورد.

یافته‌ها

الگوی تحولی سه‌سطحی فرح در قرآن

برآیند تحلیل‌های معناشناختی (همنشینی و جانشینی) و بررسی سیاق آیات، زمینه را برای استخراج یک الگوی منسجم از شادکامی در قرآن فراهم می‌آورد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که قرآن کریم به جای بسنده کردن به یک طبقه‌بندی دوتایی و ایستا (شادی حلال / حرام یا محمود / مذموم)، یک الگوی تحولی و طیفی را ترسیم می‌کند. در این الگو، فرح نه به‌عنوان یک نقطه ثابت، بلکه به مثابه یک مسیر رشد هیجانی تصویر می‌شود که از سطوح ابتدایی و غریزی آغاز شده و تا عالی‌ترین مراتب وجودی انسان امتداد می‌یابد. این الگوی سه‌سطحی که نوآوری اصلی پژوهش حاضر است، بدین شرح تبیین می‌گردد:

سطح اول: فرح انفعالی - دنیاگرایانه

این سطح که ابتدایی‌ترین و رایج‌ترین نوع تجربه شادی است، در قرآن به‌عنوان یک واکنش هیجانی مستقیم و کنترل‌نشده به محرک‌های بیرونی ترسیم شده است. در این حالت، فرد از به‌دست آوردن یک لذت (مانند ثروت، قدرت، پیروزی) یا دفع یک رنج، به‌صورت آبی و انفعالی شاد می‌شود. نکته بنیادین در تحلیل قرآنی این است که نفس شادی از نعمت‌های دنیوی مذموم نیست؛ چنان‌که قرآن زینت‌های دنیا را برای بندگان حلال دانسته: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ» (اعراف: ۳۲) و حتی پیامبران الهی نیز از نعمتی چون وصال عزیزان شادمان می‌شدند (مانند شادی یعقوب علیه السلام از یافتن بوی یوسف علیه السلام). اما آنچه این سطح را در طبقه‌بندی قرآنی به یک هیجان منفی و مذموم تبدیل می‌کند،

جهت‌گیری خودمحورانه، غفلت‌آور و اصالت دادن به دنیا در آن است؛ جایی که فرد از نعمت شاد است، اما از منعم (خداوند) غافل است و شادی او متمرکز بر من و داشته‌های من است. قرآن کریم نمونه‌های متعددی از این نوع فرح آسیب‌زا را برشمرده است؛ از جمله شادی قارون به گنج‌هایش، شادی منافقان از شکست مؤمنان، شادی کافران به دانش محدود خود^۱ (غافر: ۸۳) و شادی انسان فراموش‌کار از رفع سختی^۲ (هود: ۱۰). این شادی غفلت‌آلود، به دلیل وابستگی به امور متغیر دنیوی، بی‌ثبات است و می‌تواند منجر به حرص، زیاده‌خواهی و در صورت از دست دادن نعمت، به یأس و ناامیدی شدید^۳ (روم: ۳۶) بینجامد. زمانی که این شادی با برتری‌جویی آمیخته شود، به تکبر (فخر) و سرمستی (مرح) تبدیل شده و به یک حالت آسیب‌شناختی نزدیک می‌شود که قرآن به شدت از آن نهی کرده است.

سطح دوم: فرح تأملی - شاکرانه

این سطح، پاسخ عملی قرآن به چگونگی مواجهه صحیح با همان شادی‌های طبیعی ناشی از نعمت‌های دنیوی و مرحله گذار از شادی سطحی به شادی عمیق است. در اینجا، فرد از حالت انفعالی خارج شده و به یک پردازش شناختی - معنوی می‌پردازد. شادی دیگر صرفاً یک واکنش هیجانی به نعمت نیست، بلکه با تفکر و تأمل در مورد مُنعم (نعمت‌دهنده) همراه می‌شود. محور اصلی این سطح، فضیلت شکرگزاری است. فرد از همان نعمت دنیوی (که در سطح قبل می‌توانست مایه غفلت شود) شاد می‌شود، اما این شادی او را به جای غرور، به سمت تواضع و سپاس از خداوند سوق می‌دهد. هرچند قرآن به صراحت این سطح را با واژه فرح توصیف نکرده، اما مفهوم آن در آیاتی که به شکر در برابر نعمت‌ها امر می‌کنند، کاملاً مشهود است^۴ (ابراهیم: ۷). در واقع، شکرگزاری مکانیزم شناختی تبدیل هیجان خام (لذت) به یک فضیلت معنوی است که زمینه را برای صعود به فرح متعالی فراهم می‌سازد. این فرآیند، یک شادی مباح و طبیعی را به یک عمل معنوی و فضیلت‌مندانه تبدیل کرده و از سقوط آن به ورطه غفلت و تکبر (آسیب‌های سطح اول) جلوگیری می‌کند.

۱. «فَلَمَّا جَاءَهُمْ رَسُولُهُمْ بِالنَّبَاتِ فَرَحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ»

۲. «وَلَمَّا أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّاهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ»

۳. «وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرَحُوا بِهَا وَإِنْ نَضِيبُهُمْ سَيِّئَةً بِمَا قَدَّمْتُ إِلَيْهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ»

۴. «وَإِذَا قَاذَنَ رُكْبَكُمْ لِيُنْشَرِكُمْ لَا يُدْرِكُكُمْ»

سطح سوم: فرح کمال گرا - متعالی

این سطح که اوج قله شادکامی در الگوی قرآنی و هدف نهایی تربیت هیجانی است، با تغییر اساسی در منبع و متعلق شادی همراه است. در اینجا، شادی دیگر حتی ناشی از نعمت‌های دنیوی شکرگزاری شده (سطح دوم) نیست، بلکه مستقیماً از خود ارتباط با خداوند و امور معنوی برمی‌خیزد؛ شادی‌ای عمیق، پایدار، درونی و معنابخش که محصول انتخاب آگاهانه و تلاش معنوی است. قرآن نمونه‌های بارزی از این سطح را برشمرده است؛ از جمله شادی به فضل و رحمت خدا (یونس: ۵۸)، شادی مؤمنان از نصرت الهی (روم: ۴-۵) و شادی شهدا از مقام قربشان (آل عمران: ۱۷۰). این همان حالتی است که در ادبیات قرآنی با واژگان سرور و حبور نیز توصیف می‌شود و در روایات به‌عنوان سرور مؤمن از طاعت پروردگارش^۱ (سید رضی، ۱۴۱۴ق، حکمت ۴۲۸۵) معرفی شده است؛ جایی که خود اطاعت و بندگی به منبع اصلی لذت و رضایت تبدیل می‌شود و شادی دیگر وابسته به شرایط بیرونی نیست، بلکه به فرد احساس آرامش (اطمینان)، معنا و استعلا می‌بخشد.



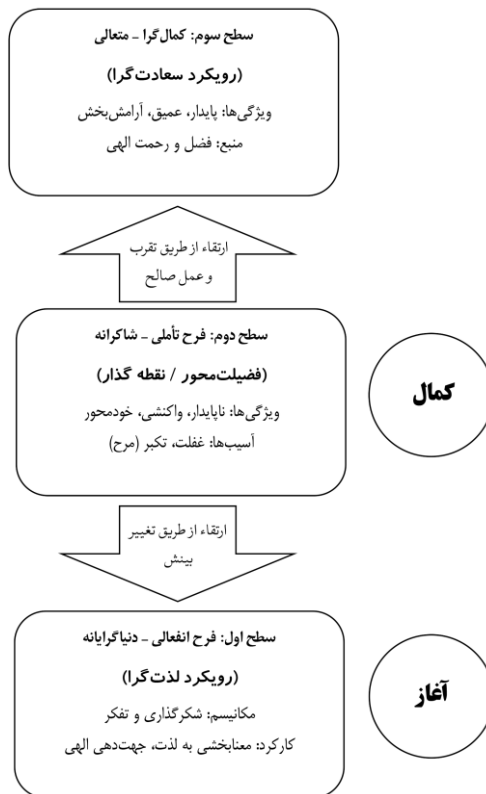
۱۵۴

در مجموع، این الگوی تحولی سه‌سطحی نشان می‌دهد که قرآن کریم رویکردی پویا و تربیتی به هیجان شادی دارد. این کتاب آسمانی، با نقد و آسیب‌شناسی شادی‌های سطحی و ناپایدار در سطح اول، و ارائه راهکارهای عملی چون شکرگزاری برای مدیریت و جهت‌دهی به هیجانات دنیوی در سطح دوم، انسان را به‌سوی سطح سوم که غایت نهایی و اوج شکوفایی معنوی است، هدایت می‌کند. این الگو، نه تنها انواع شادی را توصیف می‌کند، بلکه مسیر رشد و تعالی از یک سطح به سطح بالاتر را نیز ترسیم می‌نماید.

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

برآیند تحلیل‌های فوق نشان می‌دهد که مفهوم فرح در قرآن کریم، یک سازه تک‌بعدی نیست، بلکه دارای مراتب تشکیکی است که از پایین‌ترین سطح (لذت‌های حسی) آغاز شده و با عبور از مجرای شناخت و شکر، به بالاترین سطح (بهجت معنوی) می‌رسد. برای درک بهتر این فرآیند پویا و جایگاه راهبردی شکرگزاری به‌عنوان حلقه مفقوده گذار، شمای کلی این الگوی تحولی در شکل (۱) ترسیم شده است.

۱. «سُرُورُ الْمُؤْمِنِينَ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَحُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ»



شکل ۱: الگوی تحولی و سلسله مراتبی فرح در قرآن کریم و مسیر ارتقای هیجانی از شادکامی لذت گرا به سعادت گرا

چنان که در شکل (۱) ترسیم شده است، الگوی استخراج شده ماهیتی سلسله مراتبی و پویا دارد و نشان می دهد که شادی در منطق قرآن، یک وضعیت ایستا نیست، بلکه یک فرآیند صعودی است. قاعده هرم، بیانگر سطح غریزی و ابتدایی شادی (لذت گرا) است که اگرچه طبیعی است، اما به دلیل ناپایداری و فقدان عمق، پتانسیل سقوط به ورطه غفلت را دارد. بخش میانی که مهم ترین یافته این پژوهش محسوب می شود، نقش نقطه گذار یا فیلتر شناختی را ایفا می کند؛ جایی که فضیلت شکرگزاری و تأمل، ماهیت لذت زودگذر را تغییر داده و آن را به سوختی برای رشد معنوی تبدیل می کند. فلش صعودی در کنار هرم، نشانگر این حقیقت است که انسان با تغییر زاویه دید از نعمت به مُنعم (سطح دوم)، می تواند به رأس هرم یا همان فرح متعالی دست یابد. در این نقطه، شادی دیگر واکنشی هیجانی به محرک های بیرونی نیست، بلکه حالتی درونی، پایدار و

ناشی از شهود فضل الهی است که با مفهوم سعادت‌گرایی و شکوفایی در روان‌شناسی مثبت‌گرا همپوشانی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته اصلی این پژوهش، ارائه یک الگوی تحولی سه‌سطحی از مفهوم فرح در قرآن بود. این الگو در مقایسه با پیشینه پژوهش، دارای تمایزهای روشنی است. درحالی‌که پژوهش‌های سنتی به تبیین موردی فرح پرداخته و پژوهش‌های روان‌شناختی اولیه نیز عمدتاً به دنبال شواهد تأییدی برای نظریات غربی بوده‌اند، اما این تحقیق یک الگوی بومی و جامع ارائه می‌دهد. علاوه بر این، پژوهش‌های میان‌رشته‌ای پیشین (مانند ذوعلم و همکاران، ۱۳۹۹؛ خوش‌نیت و همکاران، ۱۴۰۰)، هرچند گام‌های مهمی در تحلیل معناشناختی فرح برداشتند، اما عمدتاً بر یک تقسیم‌بندی دوتایی (محمود / مذموم) متمرکز بودند. نوآوری اصلی الگوی حاضر، در ماهیت تحولی و فرآیندی آن است که فرح را نه به‌عنوان دو قطب جدا، بلکه به‌مثابه یک طیف از رشد هیجانی از سطح انفعالی - دنیاگرایانه تا سطح کمال‌گرا - متعالی تبیین می‌کند و نقش محوری شکر را به‌عنوان یک مداخله شناختی برای این گذار معرفی می‌نماید.



۱۵۶

این پژوهش با هدف کالبدشکافی مفهوم فرح در قرآن کریم و ارائه یک الگوی روان‌شناختی برای شادکامی آغاز شد. یافته‌های تحقیق نشان داد که دوگانگی ظاهری در کاربرد این واژه، نه یک تناقض، بلکه بازتاب‌دهنده یک نظام ارزشی دقیق و یک طیف‌بندی عمیق از ماهیت شادی است. قرآن با نقد و نفی یک نوع از شادی و تشویق و امر به نوعی دیگر، در حال ترسیم نقشه راهی برای تعالی هیجانی انسان است. در این راستا، الگوی تحولی سه‌سطحی ارائه‌شده توانست به‌خوبی کاربردهای مختلف فرح را در یک چارچوب منسجم توضیح دهد و نشان داد که از منظر قرآن، مشکل نه خود هیجان شادی، بلکه منبع، متعلق و پیامد آن است. در سطح اول، فرح انفعالی - لذت‌گرا که در قرآن عمدتاً با همنشین‌هایی چون تکبر، غفلت و دنیاگرایی ظاهر می‌شود، معادل دقیق شادکامی لذت‌گرا است و به دلیل ماهیت ناپایدار و خودمحو‌رانه‌اش در قرآن مورد نقد قرار گرفته است. روان‌شناسی مدرن نیز با مفهوم تردمیل لذت، آسیب‌شناسی این نوع شادی را تأیید کرده است؛ در سطح دوم، فرح تأملی - شاکرانه به‌عنوان یک مرحله گذار، نقش حیاتی فضیلت شکرگزاری را برجسته می‌سازد. این یافته با موج جدید تحقیقات در روان‌شناسی مثبت‌گرا که

شکرگزاری را یکی از مؤثرترین مداخلات برای افزایش بهروزی پایدار می‌دانند، همخوانی کامل دارد؛ نهایتاً، در سطح سوم، فرح کمال‌گرا - متعالی با تأکید بر شادی ناشی از فضل و رحمت الهی، پاسخی قدرتمند به نیاز بنیادین انسان به معنا و استعلا می‌دهد. این سطح که اوج الگوی قرآنی است، با شادکامی سعادت‌گرا انطباق کامل دارد و مدل‌های معتبری چون ابعاد شش‌گانه ریف و مدل پرمای سلیگمن، مؤلفه‌های این نوع شادکامی متعالی را به‌خوبی تبیین می‌کنند. مهم‌ترین کاربست این الگو، ارائه یک نقشه راه عملی برای تربیت هیجانی در خانواده است. این پژوهش نشان داد که چگونه می‌توان با حرکت آگاهانه از سطح اول (شادی‌های واکنشی و خودمحورانه) به سطح دوم (پرورش شکرگزاری) و زمینه‌سازی برای سطح سوم (شادی‌های معناگرا)، بسیاری از تعارضات رایج در روابط زوجین و فرزندان را مدیریت کرد و خانواده را به یک بستر شکوفایی معنوی تبدیل نمود.

تحلیل یافته‌ها در پرتو روان‌شناسی مثبت‌گرا

الگوی تحولی سه‌سطحی استخراج‌شده از قرآن، هرچند ماهیتی مستقل و وحیانی دارد، اما انطباق شگفت‌انگیزی با مفاهیم کلیدی و یافته‌های مدرن در روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد.

۱. سطح اول و شادکامی لذت‌گرا: توصیف قرآن از فرح انفعالی - دنیاگرایانه، قرابت قابل توجهی با مفهوم شادکامی لذت‌گرا دارد؛ رویکردی که هدف آن حداکثرسازی لذت و حداقل‌سازی درد است و کل لحظات لذت‌بخش زندگی افراد را شامل می‌شود (رایان و دسی، ۲۰۰۱). جالب توجه است که تعریف لغوی راغب اصفهانی از فرح (لذت زودگذر)، به طرز شگفت‌آوری با پدیده‌ای که روان‌شناسی مدرن آن را تردمیل لذت می‌نامد، همخوانی دارد (راغب اصفهانی، ۱۳۹۵). این پدیده به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد به سرعت به سطح جدیدی از لذت عادت کرده و برای تجربه مجدد شادی، به محرک‌های قوی‌تری نیاز پیدا می‌کند؛ امری که موجب ناپایداری و بی‌ثباتی شادی می‌شود. قرآن با تأکید بر ناپایداری این نوع شادی، به ظرافت به همین مکانیسم روانی اشاره کرده و هشدارهای آن نسبت به خطرات روان‌شناختی این نوع فرح، همسو با هشدارهای روان‌شناسانی چون کوری کیز^۱ است که انسان را از وضعیت فرسودگی یا پژمردگی^۲ - حالتی از پوچی و رکود که

1. Keyes, C. L. M.

2. Languishing

در آن فرد بیمار نیست، اما شکوفا هم نیست - برحذر می‌دارند (کیز، ۲۰۰۲).

۲. **سطح دوم و نقاط قوت منش:** تأکید قرآن بر گذار از شادی سطحی به عمیق از طریق شکر، با یافته‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا که شکرگزاری را یکی از قدرتمندترین نقاط قوت منش^۱ و یکی از مؤثرترین مداخلات برای افزایش پایدار شادکامی می‌دانند، همخوانی کامل دارد (پترسون^۲ و سلیگمن، ۲۰۰۴). در این دیدگاه، شکرگزاری با تغییر کانون توجه فرد از نداشته‌ها به داشته‌ها، تفکر مثبت را تقویت کرده و با محکم کردن ارتباط فرد با منبعی فراتر از خود، تاب‌آوری او را در برابر ناملایمات افزایش می‌دهد و اولین گام برای حرکت از لذت‌گرایی صرف به سوی معنایابی است.

۳. **سطح سوم و شادکامی سعادت‌گرا:** فرح کمال‌گرا - متعالی در الگوی قرآنی، تجلی کامل شادکامی سعادت‌گرا است؛ رویکردی که شادکامی را فضیلتی حاصل از تحقق خود واقعی فرد می‌داند (واترمن^۳ و همکاران، ۲۰۱۰) و بهباشی را نه در لذت‌جویی، بلکه در شکوفایی استعدادها و واقعی فرد و زیستن یک زندگی معنادار و فضیلت‌محور تعریف می‌کند (ریف، ۱۹۸۹). این شادکامی که از ارضای نیازهای بنیادین روانی مانند خودمختاری، شایستگی و ارتباط حاصل می‌شود (نظریه خودتعیین‌گری)، با مدل‌های معتبر روان‌شناسی کاملاً قابل تبیین است. ابعاد این فرح متعالی را می‌توان در چارچوب مدل شش‌بعدی بهباشی روان‌شناختی ریف (شامل هدفمندی در زندگی، رشد فردی، روابط مثبت، استقلال، تسلط بر محیط و پذیرش خود) و همچنین مدل پرما (PERMA) از مارتین سلیگمن (شامل هیجان مثبت، درگیری، روابط، معنا و دستاورد) تحلیل کرد (سلیگمن، ۲۰۱۸). در نهایت، این سطح از فرح مصداق کامل مفهوم شکوفایی^۴ است که توسط کوری کیز به عنوان وضعیتی از سلامت روان کامل (حضور بهباشی و غیاب بیماری) تعریف شده است (کیز، ۲۰۰۲).

نتیجه‌گیری نهایی

بر این اساس، در پاسخ به سؤالات اصلی پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که اولاً، حوزه معنایی فرح در قرآن، یک طیف از انبساط خاطر را از واکنش آنی و سطحی (لذت‌گرا) تا شادکامی عمیق و پایدار ناشی از معرفت و قرب الهی (سعادت‌گرا) پوشش می‌دهد؛ ثانیاً، معیار قرآن برای

1. Character Strengths

2. Peterson, C.

3. Waterman, A.

4. Flourishing

ارزش‌گذاری آن، جهت‌گیری و منبع آن است. اگر منبع، مادی و دنیوی و جهت‌گیری به‌سوی خود و دنیا باشد، فرح مذموم است و اگر الهی و معطوف به خدا و معرفت باشد، فرح محمود و متعالی است؛ ثالثاً، الگوی تحولی سه‌سطحی ارائه‌شده، مسیر این تحول را، به‌ویژه در بستر خانواده، روشن می‌سازد؛ و نهایتاً، الگوی قرآنی شادکامی، با ارائه راهکارهای عملی در سه حوزه عبادی، اخلاقی و رفتاری، نقشه راهی جامع برای ارتقای بهروزی در سطح فرد و به‌ویژه خانواده ترسیم می‌کند که با یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در زمینه اهمیت فضایل و معنا در زندگی همسو است (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). در نهایت، این تحقیق نشان می‌دهد که اسلام نه تنها دین حزن و اندوه نیست، بلکه با ارائه یکی از عمیق‌ترین الگوهای شادکامی، انسان را به‌سوی یک حیات طیبه دعوت می‌کند^۱ (نحل: ۹۷)؛ حیاتی که در آن، شادی و معنا در هم تنیده شده و به آرامش و رضایتی پایدار منتهی می‌شود.

البته، هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبه‌رو است و این تحقیق نیز از این قاعده مستثنی نیست. محدودیت اول در روش بود؛ این پژوهش عمدتاً بر تحلیل متن (قرآن) و منابع کتابخانه‌ای متمرکز بوده و فاقد بخش میدانی و تجربی است؛ بنابراین اثربخشی عملی الگوی پیشنهادی در دنیای واقعی مورد سنجش قرار نگرفته است؛ محدودیت دوم در دامنه تحقیق بود؛ تمرکز اصلی این پژوهش بر واژه فرح بوده است و هرچند به واژگان هم‌حوزه نیز اشاره شد، اما تحلیل جامع شبکه معنایی تمام هیجانات مثبت در قرآن (مانند ضحک، بشر، طمانینه و...) نیازمند پژوهشی مستقل و گسترده‌تر است؛ محدودیت سوم نیز در تعمیم یافته‌هاست؛ تطبیق مفاهیم قرآنی با نظریات روان‌شناختی، همواره با چالش تفاوت در مبانی معرفت‌شناختی روبه‌رو است و این پژوهش هرچند تلاش کرده تا این تطبیق را با احتیاط انجام دهد، اما تعمیم کامل یافته‌ها نیازمند دقت بیشتری است.

این محدودیت‌ها، خود، مسیرهایی را برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌دهند که می‌تواند شامل طراحی و ارزیابی مداخلات تجربی (مانند کارگاه‌های آموزش شکرگزاری به والدین)، تحلیل معناشناختی تطبیقی میان مفهوم شادی در قرآن و دیگر کتب آسمانی، انجام پژوهش‌های طولی بر روی کودکانی که آگاهانه از الگوی تربیت هیجانی قرآنی استفاده می‌کنند، و کاوش در سایر هیجانات قرآنی مانند حزن، خوف و رجا باشد.

در نهایت، الگوی مستخرج از این پژوهش نشان می‌دهد که راهبرد قرآن در مواجهه با هیجان شادی،

۱. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْفَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً»

نه سرکوب زاهدانه و نه رهاسازی لذت‌گرایانه است، بلکه فرآیندی جهت‌دهنده و متعالی‌ساز است. این الگو با ترسیم مسیر عبور از لذت‌آنی به رضایت‌پایدار از طریق مکانیسم میانجی شکرگزاری، چارچوبی عملیاتی برای مداخلات روان‌شناختی با رویکرد اسلامی فراهم می‌آورد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی، اثربخشی پروتکل‌های درمانی مبتنی بر این سه سطح (به‌ویژه گذار از سطح یک به دو) را در جمعیت‌های بالینی و غیربالینی مورد سنجش تجربی قرار دهند.

منابع

قرآن کریم.

ابن‌عاشور، محمدطاهر (۱۴۲۰ق). التحریر و التنویر المعروف بتفسیر ابن‌عاشور. بیروت: فرهنگ نشر نو.

ابن‌منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). لسان العرب. بیروت: دار صادر.

پسندیده، عباس (۱۳۹۸). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. قم: دار الحدیث.



حسنی چنار، زهرا؛ وکیلی، هادی و سرشار، مژگان (۱۴۰۳). ارائه الگویی برای شادکامی با محوریت دیدگاه مارتین سلیگمن. علوم روان‌شناختی، ۲۳(۱۴۴)، ۶۳ - ۷۸.

خطیب، سیدمهدی (۱۳۹۴). شادی و شادکامی: دیدگاه اسلام. قم: دار الحدیث.

خوش‌نیت، غلامرضا؛ صیادی، مصیب و شوشتری، مهدی (۱۴۰۰). مؤلفه‌های معنایی واژه فرح در گفتمان قرآن کریم با تأکید بر روابط هم‌نشینی. انسان‌پژوهی دینی، ۱۸(۴۵)، ۱۷۷ - ۱۹۸.

ذوعلم، آسیه؛ فائز، قاسم و خوش‌منش، ابوالفضل (۱۳۹۹). معناشناسی فرح در قرآن کریم: پاسخی بر شبهه نکوهش شادی در قرآن. تحقیقات علوم قرآن و حدیث، ۱۷(۴۷)، ۱ - ۳۴.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۹۵). مفردات الفاظ القرآن. قم: ذوی‌القربی.

زمخشری، محمود بن عمر (۱۴۰۷ق). الکشاف. بیروت: دار‌الکتاب العربی.

سید رضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق). نهج البلاغه (نسخه صبحی صالح). قم: هجرت.

طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصر خسرو.

طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). مجمع البحرین. تهران: مرتضوی.

عباسی، مهدی و پسندیده، عباس (۱۳۹۴). لذت و شادکامی: دیدگاه اسلام. قم: دار الحديث.

عسکری، ابوهلال حسن بن عبدالله (۱۴۱۲ق). الفروق اللغویه. قم: مؤسسة النشر الاسلامی.

غزالی، محمد بن محمد (۱۳۹۰). احیاء علوم الدین. تهران: علمی و فرهنگی.

فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق). کتاب العین. قم: هجرت.

فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴ق). المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير. قم: موسسه دار الهجرة.

قرشی، سیدعلی اکبر (۱۳۷۱). قاموس قرآن. تهران: دار الکتب الإسلامیه.

مصطفوی، حسن (۱۴۳۰ق). التحقيق فی کلمات القرآن الکریم. بیروت: دار الکتب العلمیه.

میرباقری فرد، سیدعلی اصغر؛ خوشحال دستجردی، طاهره و رضاپور، زینب (۱۳۹۳). تبیین رویکرد عرفای مسلمان نسبت به فرح و شادمانی با توجه به آیات و روایات. انسان پژوهی دینی، ۱۱(۳۱)، ۱۲۴ - ۹۷.

نراقی، احمد بن محمد مهدی (۱۴۰۰). جامع السعادات. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامي.



۱۶۱

الگوی تحولی شادکامی مبتنی بر تحلیل معناشناختی مفهوم فرح در...

Joshanloo, M. (2013). Comparison of Western and Islamic Conceptions of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(5), 1857-1874.

Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: A look at Islamic and Buddhist traditions. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B. L., Ravert, R., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S.Y. & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61.
- Pavlova, O. S. (2021). The Islamic Concept of Happiness: Psychological Analysis. *Minbar. Islamic Studies*, 14(4), 923-950.
- Saadati, M. R. & et al. (2017). Study of the category of happiness and ways to live happily in Islam and Quran. *Biotechnology and Food Industry Journal*, 8(4), 1579-1589.
- Yaqeen Institute. (2025). *The Idea of Happiness in the Qur'an*. Retrieved from <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/the-idea-of-happiness-in-the-quran>



۱۶۲

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی | پاییز و زمستان ۱۴۰۴